Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Артериальная гипертензия относится к числу наиболее распространённых патологий, основным признаком которой является повышение кровяного давления. Если артериальное давление превышает 140/90 мм. рт. ст. следует обратиться к врачу.

Развитию артериальной гипертензии могут способствовать обильное питание, чрезмерное потребление поваренной соли, систематическое употребление алкоголя, курение, недостаточная физическая нагрузка, частые эмоциональные перенапряжения и т.д.

Диета – эффективный способ борьбы с повышенным артериальным давлением, с помощью которого, особенно на ранних стадиях болезни, можно достичь нормализации давления.

При артериальной гипертензии врачи советуют следующее:

- **Есть больше овощей, фруктов, злаков, орехов.**
- **Снизить в рационе долю жиров животного происхождения.**
- **Есть больше рыбы, домашнюю птицу.**
- **Есть меньше жирного мяса и сладкого.**
- **Есть больше продуктов, богатых магнием, калием и кальцием.**
- **Есть морепродукты, содержащие, органический йод.**
- **Есть продукты, содержащие большое количество витамина С.**
- **Есть продукты с большим содержанием витаминов группы В.**
- **Кофе и продукты, содержащие кофеин, стоит исключить из своего рациона.**
- **Рекомендуется ограничить алкогольные напитки.**
- **Ограничить потребление соли.**

Как сократить потребление соли?

- Не употреблять пересоленные продукты – чипсы, консервированные продукты, сухари, соленые орешки, соевой соус, гастрономические продукты (копчености, колбасы и т.д.);
- при приготовлении пищи использовать соль экономно;
- не ставить солонку на стол, не досаливать готовую пищу;
- для улучшения вкусовых качеств пищи широко использовать бессолевые приправы – травы и специи (сок лимона, овощные и фруктовые соки, зелень, чеснок, лук, хрен, перец, базилик, карри и т.д.);
- читать этикетки на продуктах и отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием соли;
- пить воду, а не содовые прохладительные напитки.